

Activité physique
**Parcours
de marche**

Objectif
bien + être

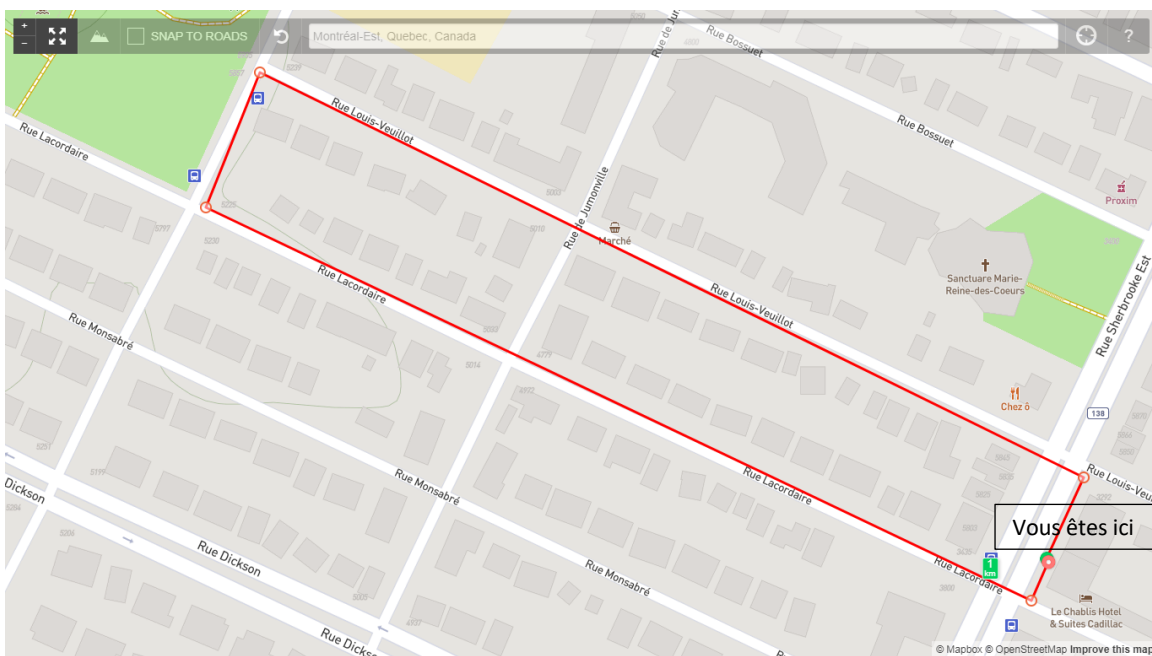
CLSC Olivier-Guimond

Tous les départs se font de l'entrée principale sur la rue Sherbrooke

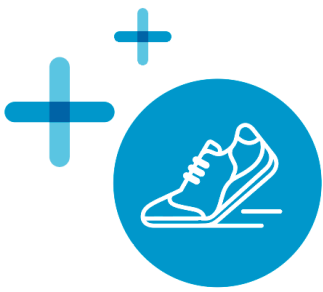
Trajets d'environ 15 minutes (entre 1500 et 2000 pas)

1) Trajet Un gros tour de bloc

1,04 km (16 minutes)



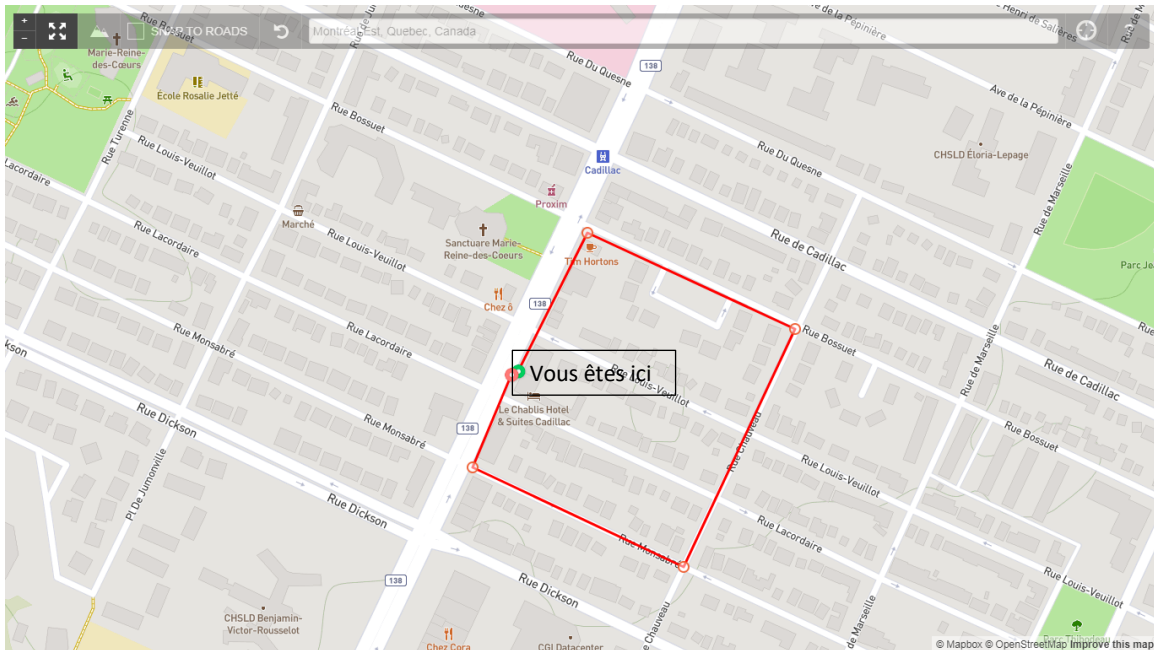
Sortir et tourner à droite sur Sherbrooke. Prendre la rue Louis-Veuillot à gauche, puis tourner à gauche sur la rue Turenne. Longer le parc et revenir au CLSC en tournant à gauche sur la rue Lacordaire.



Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien + être

2) Trajet À droite tous 0,97 km (15 minutes)



Sortir et tourner à droite. Au coin de la rue Bossuet, aller chercher un café au besoin et tourner à droite. À la rue Chauveau, tourner à droite jusqu'à la rue Monsabré, puis à droite jusqu'à Sherbrooke pour ensuite retourner au CLSC.

Si l'envie vous prend de tourner à gauche, faites le parcours dans le sens inverse.



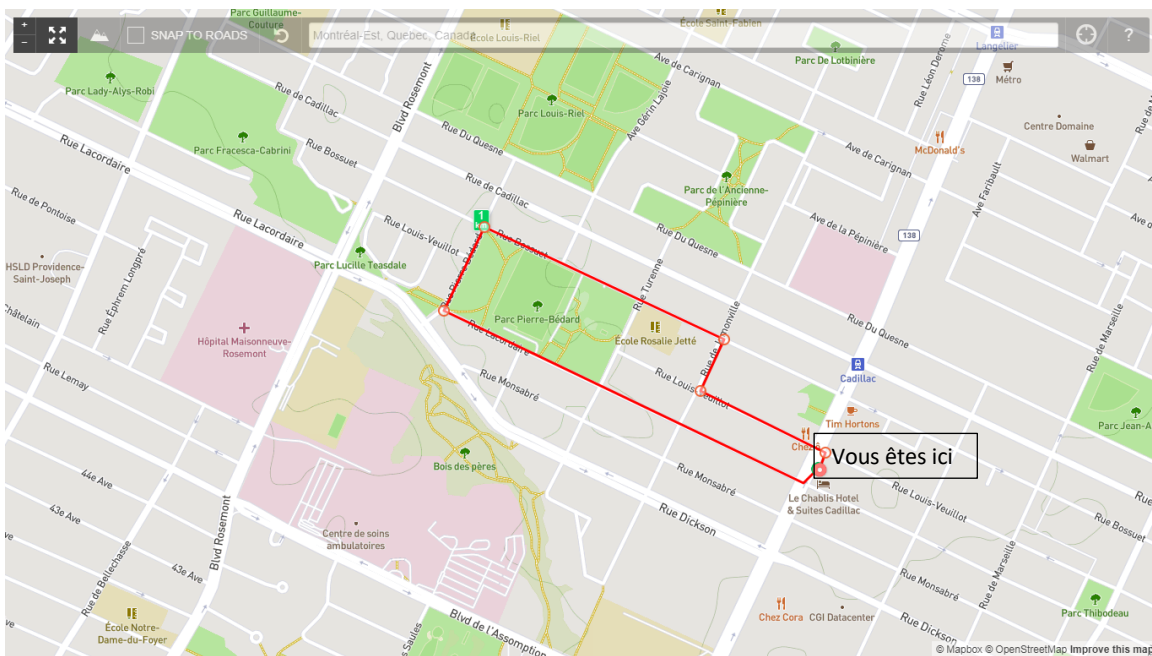
Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien + être

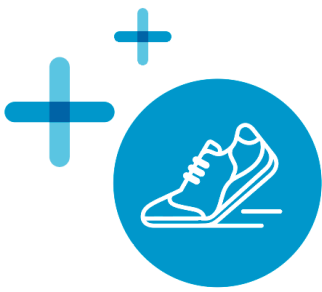
Trajets d'environ 30 minutes (entre 3000 et 4000 pas)

1) Trajet On fait le tour du parc

1,96 km (30 minutes)



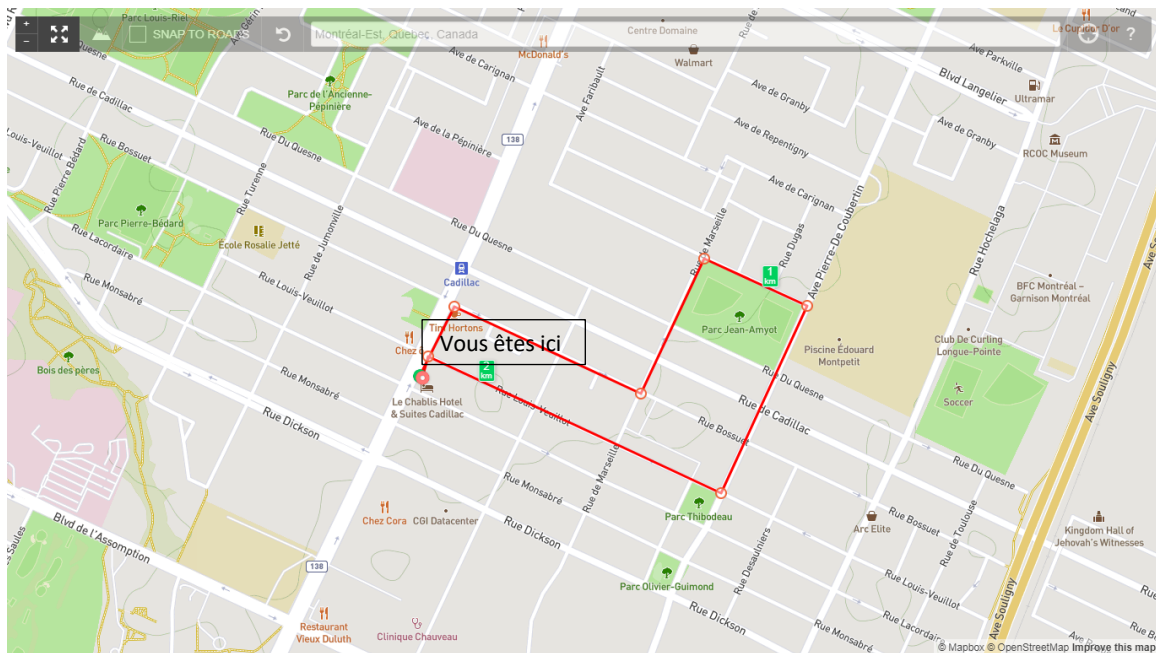
Tourner à gauche sur Sherbrooke, traverser la rue à Lacordaire et prendre Lacordaire jusqu'à la rue Pierre-Bédard. Tourner à droite, puis contourner le parc en tournant à droite à la rue Bossuet. Aller jusqu'à la rue de Jumonville, tourner à droite puis prendre à gauche à la rue Louis-Veuillot. Revenir au CLSC en tournant à droite sur la rue Sherbrooke.



Activité physique Parcours de marche

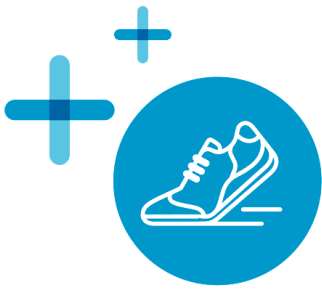
Objectif
bien + être

2) Trajet Un café avec ça? 2,17 km (33 minutes)



Sortir et tourner à droite sur Sherbrooke. Au coin de la rue Bossuet, prendre un café si on en a envie pour poursuivre cette marche!

Tourner à droite sur la rue Bossuet, puis à gauche sur la rue de Marseille jusqu'à la fin du Parc Jean-Amyot. Contourner le parc à droite sur l'avenue de la Pépinière puis à droite sur l'avenue Pierre-De Coubertin. Marcher jusqu'à la rue Louis-Veuillot, tourner à droite et revenir au CLSC sur Sherbrooke.

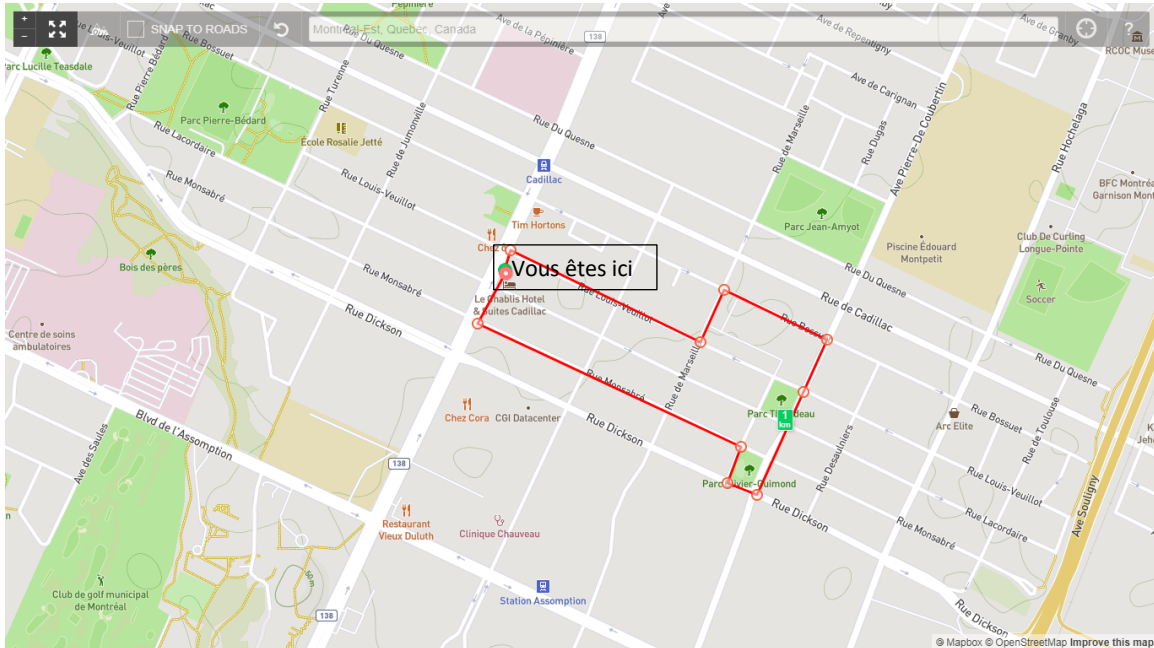


Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien-être

3) Trajet Un tour de quartier

1,96 km (30 minutes)



Tourner à droite sur Sherbrooke, puis à droite sur la rue Louis-Veuillot. Ensuite, continuer à gauche sur la rue de Marseille, à droite sur la rue Bossuet, puis à droite sur l'avenue Pierre-De-Coubertin. Contourner le parc Olivier-Guimond en tournant à droite sur la rue Dickson, puis encore à droite sur la rue Boileau. Tourner à gauche sur la rue Monsabré puis retourner au CLSC en tournant à droite sur la rue Sherbrooke.